Кто такой психолог и с чем его едят.

Журнал "Мир Семьи"

Авторы: Валерия Кукса - руководитель Центра детской и семейной психологии «Я + Семья»
Маричка Смерека

Многим из нас кажется, что психологом быть легко: почитали пару-тройку тематических книг, отговорили соседку от покупки ненужной кофточки – все, практически профессионал. Одни думают, что если уж пошел к психологу – пиши пропало: значит, признал себя психически нездоровым. Иначе говоря, боятся они такого специалиста, как огня. Другие, наоборот, с удовольствием идут на прием к психологу в надежде, что тот «быстренько сделает что-нибудь» и все исправит без их особого участия. А как на самом деле?

Корень «ПСИХО»

Именно из-за этого объединяющего многие понятия корня психологов часто боятся, видимо, путая с психиатрами и смутно осознавая, кто такие психотерапевты. Итак.

Психиатр – это специалист, занимающийся непосредственно психическими заболеваниями. Он может ставить диагноз и назначать лечение. Психолог такого права не имеет.

Психотерапия – метод глубинной психологии, более обширная работа с психикой человека. К психотерапевту идут люди определенного склада мышления, которые хотят познать себя, разобраться в своем подсознании и на этом выстраивать свою жизнь. Психотерапевтическая работа обычно достаточно длительная. Самое распространенное ее направление – психоанализ, анализ сновидений, ощущений, мыслей. На сеансы психотерапии человек всегда идет сознательно. И в этой сфере нет рекомендаций – психотерапевт лишь умело направляет человека на познание самого себя. То интересно, у каждого психотерапевта обязательно есть свой собственный психотерапевт, ведь такой специалист может помочь человеку глубинно познать себя только в том случае, если сам прошел через это. Психотерапевтом может быть как психиатр, так и психолог, который обучился психотерапевтическим методам работы. И наоборот: если психотерапевт имеет медицинское образование, он тоже может назначать медикаментозное лечение и работать в области психиатрии.

Психолог – не врач, его работа с клиентом обычно не столь продолжительна по сравнению с психотерапевтической. Психолог владеет такими основными методами, как консультации (на которых он может дать рекомендации), тренинги (именно на них и взрослые, и дети овладевают определенными навыками, учатся понимать причины проблем и трудных ситуаций и выходить из них). Хороший психолог не будет

удерживать своего подопечного под своим влиянием, а, наоборот, поможет стать полноценной и самостоятельной личностью, способной самостоятельно принимать решение и идти своим путем. Ведь это и есть главная конечная цель психологической консультации.

ПСИХОЛОГ + РОДИТЕЛИ = РЕЗУЛЬТАТ

Вначале психолог проводит исследование, чтобы определить, в чем суть проблемы, какие взаимоотношения в семье порождают конфликт: чье поведение негативно влияет на внутрисемейный климат, кто больше всего страдает от таких отношений, в каком именно месте происходят сбои. А уж потом начинает работу над ошибками. Специалист понимает, что наше поведение во многом определяется неосознаваемыми и безотчетными механизмами. Например, мама раздражена, она твердит себе и окружающим: «Совсем нервы сдают», «У меня невозможный ребенок». Но дело-то не в нервах, а в душе! В том, что какие-то душевные, духовные, или, возможно, телесные потребности личности не удовлетворены. Психолог помогает разобраться своему подопечному с его собственными желаниями и, выяснив, что именно тревожит и не дает покоя, подсказывает, как с этим справиться. Он учит родителей и детей понимать друг друга. Но все это не за один раз, конечно: представления об изменениях «по-быстренькому» абсурдны.

Судите сами: общепризнано, что очень часто отклонения в поведении ребенка являются следствием внутренних проблем его родителей. Ведь внутреннее состояние мамы, ее неуверенность в себе, тревожность, страх перед будущим или чувство одиночества тонко улавливается ребенком. И в результате жизненный мир сына или дочери становится неуютным, страшным. Мало того, неудовлетворенная своей жизнью мама нередко не принимает ребенка, что порождает у малыша внутреннюю драму, конфликтность и, естественно, эмоциональные и поведенческие нарушения.

А значит, просто необходимо включать в работу родителей! Если вы решили что-то исправить в ваших с ребенком взаимоотношениях, забудьте о легкомысленном: «Сделайте с ним что-нибудь, чтобы стал хорошим». Делайте это что-то ВМЕСТЕ. Ощутимый результат даст только совместная работа.

Конечно, бывают ситуации, когда требуется непосредственная работа с ребенком: например, если он перенес сильный стресс, у него есть конкретные страхи. Но поведенческие, социальные проблемы – это только результат стиля воспитания, и психолог без помощи родителей просто не в состоянии что-то изменить самостоятельно.

ФОРМЫ РАБОТЫ

Индивидуальные консультации. Если проблема, например, в том, что ребенка пора отдавать в детсад, но он, по словам мамы, «вроде как не отпускает» - это дело одной индивидуальной консультации. Но и здесь включается работа с мамой: ей надо разъяснить, что учесть, как себя вести, как подготовить малыша.

Консультация включает в себя и диагностику детей. Это происходит не в беседе, никто не садится с ребенком и не расспрашивает: ну, расскажи, почему ты воруешь, почему не слушаешься, почему боишься. Причины неправильного поведения выясняются с помощью рисунка, песочной терапии. Например, воруют, как ни странно, очень неуверенные в себе дети – таким образом, они привлекают внимание других. А рисунок

очень ярко показывает заниженную самооценку ребенка. Если это же подтверждает и песочная «картинка», то, основываясь на таких «показаниях», можно определить причину подобного поведения.

Тренинги. Когда родители говорят о протестном поведении своего чада, с невротичными нотками, истериками (плюс ребенок грызет ногти, у него есть проблемы с походом в туалет и другие), здесь нужна помощь длительной тренинговой работы (минимум шесть занятий). В чем она заключается? К примеру, так: родитель два занятия включен в разбор ситуации, у него даже есть домашнее задание. Потом на две недели он становится наблюдателем: следит за ответной реакцией. Затем опять приходит на занятия и опять идет разбор.

Что дает групповой тренинг? В первую очередь, поддержку. Родитель сразу понимает, что его ребенок на фоне остальных – с самыми разными проблемами – далеко не самый худший. Кроме того, дети всегда отображают своих родителей, и самые смелые родители приходят, чтобы признать это и понять, что ИМ надо изменить. На тренинге родитель – участник детального разбора личных ситуаций, он чувствует себя включенным в процесс, и стеснение испаряется в первые полчаса. На тренинге, что очень важно, у родителей вырабатывается системность мышления. А, кроме тог, можно незаметно решить и другие, мелкие проблемы.

Групповые занятия. Это те же тренинги, но только для детей. На них обычно приходят дети, не умеющие общаться. Потому что такие групповые, или скорее, игровые формы занятий направлены на приобретение детьми коммуникативных навыков с помощью игр, психогимнастики, двигательных упражнений. Кроме того, любая форма такой работы требует выражения эмоций. Здесь дети учатся формировать свою позицию в коллективе. Ведь сейчас проблема №1 – зажатость мальчиков и девочек, неумение общаться, играть, неумение влиться в коллектив. Именно поэтому психолог «прописывает» таким детям терапию…

ТЕРАПИЯ: КОМУ КАКУЮ?

Игровая терапия помогает детям научиться общаться, раскрывает эмоциональную сферу ребенка. Кроме того, в процессе такой терапии дети приобретают очень ценные умения: слышать инструкцию и придерживаться правил, ведь в детском коллективе это обязательные навыки, не говоря уж о семье.

Сказкотерапия развивает образность мышления, помогает избавиться от страхов, корректирует поведение ребенка, ведь с помощью сказки понятно объяснить малышу, что такое хорошо, а что такое плохо, куда легче.

Арт-терапия – раскрытие и развитие личности ребенка через творчество, рисование, лепку и движения.

Песочная терапия: на таких занятиях осуществляется проекция ребенком своего внутреннего мира… в песок. Дело в том, что песок очень хорошо вбирает в себя негативные эмоции, страхи, от которых малыш избавляется во время игры-занятия. Когда он выплескивает «плохие» эмоции в песок, ему становится легче. А если, наоборот, не разрушает, а строит что-то из песка, значит, его победа, преодоление – это удовольствие, и эту созидательную энергию он берет в реальную жизнь.

Поведенческая терапия – управление поведением. Психолог объясняет, что именно должны изменить родители в привычном воспитательном процессе, а они применяют полученные знания дома.

Видеотренинг – метод, который применяется при очень сложных взаимоотношениях в семье (с ребенком, между мамой и папой). Психолог приходит домой к «сложной» семье и снимает на камеру в среднем 15-20 минут любого семейного общения: как домочадцы обедают, как одеваются, собираются на прогулку, читают книгу, играют. А потом все вместе рассматривают и анализируют поведение и реакцию ребенка, членов семьи, но только позитивно! При таком методе очень заметно, какое именно действие, какую реакцию вызывает. Лучшие моменты нужно запоминать и стараться повторять их чаще. Съемка проходит в несколько этапов (через неделю). Конечно, при этом методе нужен определенный уровень доверия к психологу, но зато он довольно эффективен. Танцевальная терапия – это познание себя и мира через движение. Такая терапия существует и для детей, и для взрослых. Известно, что зажимы в теле – это разблокированная энергия, а значит, нужно ее освобождать. У детей особенно быстро виден результат. Даже ребенок, который на первом занятии не может остаться без мамы, стесняется двигаться и не может даже показать приветствие движением, на третьем занятии «сдвинется»: начнет делать робкие движения, остальные будут за ним повторять – так принято на этих занятиях. Благодаря этому у ребенка закрепится мысль: «Я проявляюсь, и меня принимают», а это для детей самое важное.